

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Salmão em Unilateral com Puré de Batata

15 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

400 g de salmão
125 g de puré de batata instantâneo
3 dl de sumo de laranja
20 g de cebolinho
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	331,7 kcal	17%*
Proteínas	17,3 g	35%*
Lípidos	23,4 g	33%*
Hidratos de Carbono	12,8 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Siga as instruções da embalagem de puré de batata, quando pronto acrescente o cebolinho picado envolva bem, rectifique os temperos com sal e pimenta.
2. Numa frigideira antiaderente, bem quente e com um fio de azeite, salteie o salmão de um lado e do outro, deixando o seu interior mal passado.
3. Retire do lume e reserve. Tempere com sal e pimenta.
4. Sirva o salmão com o puré cremoso de laranja e cebolinho.